

	火			木	金			土		
教室	ママヨガ	マタニティビクス	マタニティヨガ	ベビーマッサージ	栄養セミナー	育児サークル	ベビーサイン		ソフロロジー教室	ペアクラス
講師	新部	藤波	木村	株)プリランテ	管理栄養士	助産師	藤田		助産師	助産師
開始	10:30	13:00	14:00	13:30	11:00	13:30	13:00		13:30	14:00
終了	11:30	15:00	15:15	15:30	13:00	14:30	14:00		15:30	15:30
料金	1,000 円	1,000 円	1,000 円	2,000 円	1,000 円	無料	体験 1,000 円	無料	無料	無料
対象	・産後～1 歳までの ママ (赤ちゃん同伴OK)	・妊娠 13 週～ 分娩直前まで	・妊娠 13 週～ 分娩直前まで	・妊婦さん ・2 ヶ月～10 ヶ月の 赤ちゃん和妈妈	・当院に通院して いる妊婦さん (つわりが落ちて きてきた方)	・1 ヶ月～4 ヶ 月の赤ちゃん と ママ	・6 ヶ月 (体験は 1 ヶ月)～ 1 歳半頃の赤ちゃん とママ ・妊婦さんも可		・妊娠 24 週以降	・妊娠 34 週以降 の妊婦さんと パートナーの方 ・1 人での参加も 可
内容	・産後の体に効く 全身を使った ポーズ ・インナーマッスルに働き かけてシェイプアップ	・有酸素運動や ストレッチ ・妊娠中の腰痛、 肩こり、便秘の 予防や改善	・妊婦さん向け アレンジされた 体操や呼吸 ・リラックス、瞑想、 お産に必要な ポーズ	・アロマオイルを使い、 お肌のケアとマッサー ジで親子の絆を深 める	・妊娠中の食事 についての話 ・ランチの試食会 (レシピ付き)	・育児に関する 悩みを楽しく お話 ・同じ悩みを持 つママさん達 と情報交換	・手話やジェスチャーを 使ったコミュニケーション ・毎日に役立つ ベビーサインの紹介や 手遊び歌		・お産の経過 ・DVD 鑑賞 ・ソフロロジー式分娩 について ・呼吸の練習 など	・お産の経過と 過ごし方 ・アロママッサー ジ紹介 ・病棟見学
持ち物	運動のできる服装 バスタオル1枚 フェイスタオル 赤ちゃん和妈妈の 飲み物 お着替え・おむつ	運動のできる 服装 タオル・水分 室内用運動靴	運動のできる 服装 タオル・水分	バスタオル2枚 赤ちゃん用飲み物 おもちゃ お着替え・おむつ	❖ 特になし	バスタオル 着替え おむつ ミルク お湯 等	❖ 特になし 動きやすい服装で お越しく下さい		❖ 特になし 動きやすい服装 でお越しく下さい	❖ 特になし 動きやすい服装 で お越しく下さい
memo	・予約制 ・第 2 火曜日	・予約制 ・託児あり ・医師の許可要 ・第 1、3 火曜日	・予約制 ・託児あり ・医師の許可要 ・第 2.4.(5)火曜日	・予約制 ・第 4 木曜日	・予約制 ・毎月 1 回金曜日 (不定期) ※休止中	・予約制 ・第 2 金曜日 ※休止中	・講師へ直接 予約・申込み ・体験:第 4 金曜日 ・定期:第 1.3 金曜日 ※3組以上で開講		・予約制 ・託児あり ・第 2.4 土曜日	・予約制 ・第 1 土曜日